

伊那市長と一緒に はじめての里山歩きをしませんか？

はじめての里山歩き

in 守屋山(立石コース)

親子・お友達と一緒に!

健康応援ポイント対象事業

白鳥 孝 伊那市長 / 田中幸雄 (山岳指導員) / 唐沢弘美 (スタッフ)

これから高い山に登りたい!と夢をお持ちの方は是非どうぞ!
おひとりの参加でも大丈夫です。一緒に楽しみましょう!

9月17日



雨天中止

- 定員 30名(先着順)
- 集合場所 市役所駐車場 朝7時(堤防前)
- 持ち物 昼食、水、おやつ、雨具(カッパ)、軍手、帽子
- 服装 靴(底がすべらないもの・ハイカット適します)ズボン、長袖シャツ、ザック
- 移動手段 参加者個人で(乗り合わせしていきま。ご協力ください)
- 参加資格 目安として小学校3年生から70歳片道2時間を自分で歩ける人
- 会費 会員 200円
非会員 1200円(保険含)

日程

7:00	7:30	8:30	9:30	10:00 ▼ 10:20	10:50 ▼ 11:30	12:00 ▼ 12:10	12:40	14:00	15:00頃
集合(市役所駐車場)	出発	立石駐車場	一休平ベンチ	守屋山東峰	守屋山西峰(昼食)	東峰	一休平ベンチ	立石駐車場	市役所着

今から始めよう!



セルフリンパケア



ベリーダンス体験教室



セルフリンパケア

講座名	開始日	曜日	時間	場所
-----	-----	----	----	----

文化を楽しもう

九星気学の初歩教室(昼の部)	7月24日	全3回月曜日	13:00~15:00	市民体育館附属施設/会議室
九星気学の初歩教室(夜の部)	7月24日	全3回月曜日	19:00~21:00	市民体育館附属施設/会議室
やさしい手相の初歩教室(昼の部)	7月26日	全3回水曜日	13:00~15:00	市民体育館附属施設/会議室
やさしい手相の初歩教室(夜の部)	7月26日	全3回水曜日	19:00~21:00	市民体育館附属施設/会議室
セルフリンパケア	9月5日	全4回火曜日	10:00~11:30	市民体育館附属施設/会議室
九星気学の活用講座(昼の部)	9月11日	全3回月曜日	13:30~15:00	市民体育館附属施設/会議室
九星気学の活用講座(夜の部)	9月11日	全3回月曜日	19:00~20:30	市民体育館附属施設/会議室
初心者マークの英会話(入門・初級)	10月16日	全10回月曜日	9:20~10:20	市民体育館附属施設/会議室
初心者マークの英会話(初級・中級)	10月16日	全10回月曜日	10:30~11:30	市民体育館附属施設/会議室
小学生のドリーム英会話(入門)	10月2日	全10回月曜日	16:30~17:15	伊那市保健センター/会議室
小学生のドリーム英会話(初級)	10月2日	全10回月曜日	17:30~18:15	伊那市保健センター/会議室

大人の運動

ベリーダンス体験教室	10月17日	全4回火曜日	13:30~14:30	市民体育館附属施設/ トレーニング室
------------	--------	--------	-------------	-----------------------



九星気学の初歩教室



九星気学の活用講座



ベリーダンス
体験教室



やさしい手相の初歩教室

伊那市総合型地域スポーツクラブに入会していただくと、全ての講座(他にも色々130講座)が受講できます。
講座半年受講料はそれぞれ1,000円から3,000円です。入会をお待ちしています。

お申し込み・お問い合わせ先 伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026 伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階 TEL:0265-73-8573 FAX:0265-98-0270
E-mail: inasougo@valley.ne.jp URL http://www.inasougou.com